

# 5 TEKNIK TERBAIK PERANGI KEMALASAN



*AH*

DR AZURA HASHIM

## PENGENALAN



Adakah kalian berasa malas? Nanti dulu sahabat... jangan malas habiskan baca ebook Perangi Kemalasan ini.

Tempohari saya direzekikan Allah untuk hadir kuliah Tadabbur Al Quran di Bank Rakyat. Ustazah yang dijemput menekankan konsep hijrah dalam diri.

*“Dan sesiapa yang berhijrah pada jalan Allah (untuk membela dan menegakkan Islam), nescaya ia akan dapati di muka bumi ini tempat berhijrah yang banyak dan rezeki yang makmur; dan sesiapa yang keluar dari rumahnya dengan tujuan berhijrah kepada Allah dan RasulNya, kemudian ia mati (dalam perjalanan), maka sesungguhnya telah tetap pahala hijrahnya di sisi Allah. Dan (ingatlah) Allah Maha Pengampun, lagi Maha Mengasihani.”*

*(QS. An-Nisa' 4: Ayat 100)*

Malas itu adalah sebuah kesalahan besar dan berdosa. Malas sebaiknya berhijrah kepada rajin. Kerana setiap insan tugasnya sebagai khalifah di muka bumi.



Cuma tahap kemalasan manusia berbeza. Ada yang malas biasa-biasa, ada pula yang malasnya keterlaluan. Sebolehnya yang keterlaluan ini perlu dihakis perlahan-lahan. Ada pula malas ini muncul pada ketika yang tidak tepat, sewaktu sedang banyak kerja yang perlu diselesaikan segera.

Menerusi ebook ini mari kita baca satu persatu teknik berperang dengan kemalasan.



# Berdoa Memohon Perlindungan dari Allah



## 1. Berdoa Memohon Perlindungan dari Allah

Dalam memerangi rasa malas, jangan lupakan usaha melalui doa kepada Allah yang Maha Berkuasa.

Berdoa memohon perlindungan Allah dari bisikan syaitan, godaan nafsu, rasa lemah, malas dan dukacita. Doa di bawah adalah doa yang diajarkan oleh Nabi Muhammad SAW,

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحُزْنِ وَأَعُوذُ  
بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ  
وَالْبُخْلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ غَلَبَةِ الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ

*“Ya Allah, aku berlindung pada-Mu dari rasa sesak dada dan gelisah, dan aku berlindung pada-Mu dari kelemahan dan kemalasan, dan aku berlindung pada-Mu dari sifat pengecut dan kikir, dan aku berlindung pada-Mu dari belenggu hutang dan tekanan manusia”*

Jika kita sering kali cenderung ke arah penundaan yang lebih tepat, kepada butang kesyaitanan, angkat dan ucapkanlah

*“Jauhkan aku daripada syaitan yang direjam”.*

Yakinlah, dengan mengucapkan kalimah tersebut, kita akan memperoleh kekuatan melalukan sesuatu perkara, contohnya, untuk menunaikan solat Subuh. Semuanya terletak dalam minta kita sendiri. Cuma bisikan syaitan pada ketika itu dengan memberitahu, “Malam masih panjang dan kamu masih mempunyai masa.”

Kemalasan boleh diperangi hanya dengan mengucapkan

*“Jauhkan aku daripada syaitan yang direjam”.*

Dan sepertimana yang diajarkan oleh Rasulullah SAW, ucapkan

*“Aku mohon perlindungan-Mu daripada ketidakupayaan dan sifat malas.”*

# Apabila Menguap, Tutup Mulut



## 2. Apabila Menguap, Tutup Mulut.

Daripada sudut fiqah, apabila kita sedang menguap, seharusnya kita menutup mulut. Sebaiknya berusaha melawan pernafasan yang mahu keluar itu. Malah jika perkataan 'aaaahhhh' keluar dari mulut kita ketika sedang menguap, maka perkara itu sebenarnya didorong oleh syaitan yang mahu kita menjadi malas.

Bermula dengan latih diri dengan perkara-perkara kecil supaya menjadi satu kebiasaan. Bila mana perkara kecil kini mudah untuk melakukannya dan bertukar menjadi ringan, tubuh badan kita pula akan terdorong untuk melakukan perkara-perkara yang lebih besar. Mulakan dengan perkara kecil dahulu kemudian beralih sedikit-sedikit kepada perkara besar.

### 3. Pecahan Satu Pertiga ( $1/3$ )

Nabi Muhammad SAW mengajar kita untuk mengamalkan  $1/3$  apabila makan atau hanya beberapa suapan sahaja.

$1/3$  untuk air minuman, manakala  $1/3$  kali untuk pernafasan.

Amalan ini baik untuk mengekalkan kecergasan dalam diri.

Nafsu makan yang membuak-buak adalah muslihat terbaik yang dimainkan oleh syaitan untuk membuatkan manusia menjadi malas.

Pesan Nabi, berhenti makan sebelum kenyang. Kerana apa Nabi berpesan? Kerana sedia tahu makan secara berlebihan membuatkan badan cepat berasa letih, malas dan mengantuk. Kesannya, banyak kerja yang tertangguh. Apabila mengikut telunjuk syaitan, akan tidak selamatlah kehidupan kita.

# Berdamping Dengan Individu Yang Aktif Dan Positif



## 4. Berdamping Dengan Individu Yang Aktif Dan Positif

Pernah jumpa orang yang suka bersukan, keesokkannya dia tidak lagi bersukan dan lebih banyak tidur. Atau pernah jumpa orang yang suka bercakap, tiba-tiba berubah jadi pendiam.

Jarang jumpa begitu. Jika adapun yang terjadi mungkin disebabkan oleh emosi mereka terganggu atau mempunyai masalah. Aura individu yang aktif ni lain macam sikit. Jika banyak meluangkan masa bersama mereka, kita pun akan terpengaruh dan datang minat yang sama seperti mereka.

Lagi hebat aura individu yang positif. Aura sekeliling yang positif akan menarik sifat positif masuk dalam diri dan menolak jauh sifat negatif dari diri. Dekatkan diri bergaul dengan kumpulan yang mempunyai sifat-sifat positif termasuk mereka yang menunaikan solat 5 waktu.

***Apabila kamu melihat orang yang secara konsisten menunaikan solat dan sering mengingati Allah SWT, tegurlah mereka dan katakan kepadanya, “Adakah kamu sudi untuk makan bersamaku kerana aku ingin meluangkan masa denganmu.***

***Kamu akan merasai tenaga yang ada pada sahabatmu itu. Jika kami mempunyai orang yang malas di sekelilingmu, jauhkan diri kamu daripada mereka. Kecuali jika memilih untuk berdakwah kepada mereka.***

# Jujur dengan Diri Sendiri



## 5. Jujur dengan Diri Sendiri

Satu kejayaan pada diri kalian bila berani jujur dengan diri sendiri. Jujur dengan diri sendiri dalam masa yang sama juga sedang berlaku jujur dan ikhlas kepada Allah S.W.T.

***Sifat ini akan membuatkan kamu bebas, malah menjadi satu perlindungan buat kamu daripada sifat malas apabila kamu jujur dengan diri sendiri dan Allah.***

***Apabila Allah SWT memerintahkan kamu melakukan sesuatu terutama dalam amalan fardu termasuk melaksanakan solat lima waktu, tidak ada sebab untuk mengecualikan diri daripada melakukannya. Sama sekali tidak mungkin mengingkarinya.***

Individu yang jujur, dia akan jalankan tanggungjawabnya. Perintah Allah S.W.T untuk solat, maka akan solatlah dia dan sebaliknya perkara yang dilarang oleh Allah, maka tidak akan didekati oleh dia.

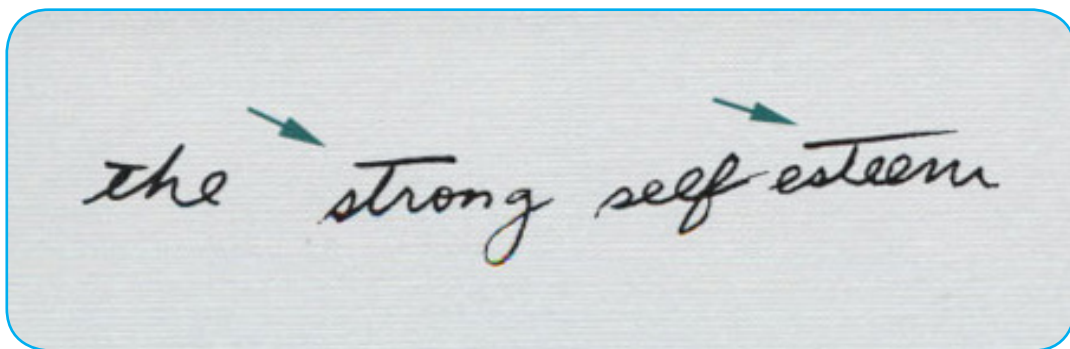
Jangan bertangguh, mengelak dan memberi alasan lagi. Andai diri masih belum kuat melawan rasa malas, pohonlah keampunan dari Allah yang Maha Pengampun. Boleh jadi disebabkan dosa-dosa yang lakukan menjadi punca kemalasan tidak dapat hilang dan menjadi penghalang kepada diri untuk berjaya.

Jika berjaya membaca sehingga ke tip yang kelima, bermakna ketika ini kalian tidak malas!

Sikap malas dan bertangguh boleh dilihat melalui tulisan tangan. Huruf 'i' mereka, titiknya lebih berat ke sebelah kiri. Bertangguh juga puncanya dari sikap malas. Bayangkan kalian menangguhkan setiap hari satu perkara, esoknya alasan nanti boleh buat diberi, lusa masih dipandang sepi dan abaikan perkara lain pula. Masuk hari keempat berapa banyak perkara yang ditangguh? Nanti bertambah-tambah lagi tahap kemalasan.



Lihat juga huruf 't'. T yang berpalang tinggi menaik bermakna, kalian mempunyai semangat dan keyakinan untuk ke hadapan. Lihat tulisan tangan anda. Jika palang 't' anda rendah, tinggikan sedikit palang 't' untuk memperbaiki *self-confidence* dalam diri.



Jadi, InsyaAllah semua, marilah sama-sama mohon agar dikurniakan sifat rajin. Rajin berbuat kebaikan, bermanfaat dan beribadah dan sebagainya. Niatkan juga semoga Allah memandangi hijrah diri kita sebagai ibadah.

Wallahua'alam.

Lahaulawala quwwata illa billah.

Salam Sayang,

Dr Azura Hashim